Prikbord

Alles dat je moet weten over eten (en meer)

Pluk de dag

Niemand kan in de toekomst kijken en dat is soms onprettig, maar meestal heel fijn. Want hoe kun je nog van het leven genieten als al precies duidelijk is wat je te wachten staat? Uit onderzoek onder de Duitse en Spaanse bevolking blijkt dat het merendeel van de mensen zich inderdaad het liefst laat verrassen door het leven. Slechts 1 procent van de meer dan 2000 ondervraagden wilde weten wat de toekomst in het verschiet had, en dan zowel het negatieve als het positieve. De grootste groep plukt gewoon het liefst de dag, een motto waar wij nuchtere Hollanders ons bij aansluiten.

UNIEKE DETOXTHEE

Start met een nieuwe, gezonde en actieve levensstijl en straal van binnen én buiten. De 30-daagse Tastea-de-toxkuur draagt bij aan het bereiken van jouw gezondheidsdoelen. De detoxtheeën bestaan uit luxe en natuurlijke theekruiden, die zorgen voor een effectieve detox.

Ontvang 15% korting met de kortingscode:

tastea.eu

Put a ring on it

Goede reden om in het huwelijksbootje te stappen: getrouwde stellen zijn gezonder dan ongetrouwde stellen en singles. Onderzoekers van een universiteit in Pittsburgh, Pennsylvania kwamen tot die conclusie nadat ze van 572 gezonde proefpersonen tussen de 21 en de 55 jaar het speeksel onderzochten. De proefpersonen stonden meerdere malen per dag speeksel af en de onderzoekers keken vervolgens hoe hoog de waarde van het cortisol, het stresshormoon, was. Dit bleek beduidend lager te zijn bij getrouwde stellen. Bekend was al dat een hoge cortisolwaarde onze gezondheid negatief beïnvloedt. Zo verstoort het de wijze waarop je lichaam vecht tegen ontstekingen en kan het leiden tot allerlei ziektes. Als dat geen motivatie is voor een aanzoek...

Fotos: Fotolia.com

ONLINE SUPERMARKT

Tegenwoordig hoef je de deur niet meer uit om boodschappen te doen met alle online mogelijkheden die supermarkten bieden. Makkelijk en ook gezonder, zo blijkt uit een onderzoek van de Universiteit van Gent. In een eerste studie werden meer dan 32000 winkelbezoekjes van 4300 consumenten bekeken. Het ging om consumenten die afwisselend online en offline winkelen. Wat bleek; online koopt een consument gemiddeld 5,7 procent aan ongezonde voeding, offline is dat maar liefst 10,4 procent. Een soortgelijk verschil kwam uit hun tweede studie, waarbij ze de resultaten bekeken van consumenten die enkel fysiek of enkel op het web hun boodschappen doen. Dus ga online en shoppen maar!

#FOODFACT

Er bestaan 350 verschillende soorten pasta. Olgens Italianen komt het kiezen vande juiste pasta voor je gerecht heel precies: kleine pastasoorten zijn perfect voor in soep, en gerbbelde pasta houdt een saus het beste vast.

3 x komkommer

1. Koude soep
Voor ca. 4 personen: Schil 1½ komkommer en haal de zaadlijsten eruit. Snijd de komkommer in stukken. Maal de komkommer, 180 ml magere yoghurt, 50 ml slagroom, 300 ml groentebouillon, 1 teentje knoflook en een handje verse munt in een keukenmachine en maal ca. 1 minuut. Breng de soep op smaak met zout en peper. Snijd ca. 6 zongedroogde tomaatjes in stukjes en verdeel over de soep. Verkruimel 20 g feta eroverheen. Besprenkel met 1 el olijfolie.

2. Salade
Meng 1 komkommer (in blokjes), 2 groene appels (geschild, in blokjes), 1 handje radijsjes (in plakjes), 1 teentje knoflook (geperst) en 75 g waterkers in een grote kom. Maak in een andere kom een dressing van 125 g zure room, 1 tl pittige mosterd en 1 el verse bieslook (fijngehakt). Breng op smaak met zout en peper. Meng de dressing door de salade.

3. Hapje
Voor ca. 15 hapjes: Was 1 komkommer en snijd in dikke plakken. Snijd 150 g blauwe kaas in stukken en verdeel de kaas over de komkommer. Schil 1 peer en snijd in kleine blokjes. Verdeel de peer over de blauwe kaas. Neem een handje walnoten en halveer ze. Leg op ieder plakje ½ walnoot. Serveer de hapjes direct.

EROPUIT IN APRIL

CULINAIR MILL

9 Ben jij als hobbykok op zoek naar meer waardering dan alleen de complimenten van je man en kinderen? Presenteer je lekkerste gerecht op Culinair Mill. Te midden van professionele koks en andere hobbykoks krijg je de kans om aan een deskundige jury te laten zien wat je in je kookmars hebt. De prijs is een mooie cadeaubon, te besteden bij een heleboel ondernemers uit Mill. Maar de ervaring is misschien nog wel de mooiste winst van de dag.
www.uitinmill.nl

FOOD LOVERS WEEKEND

15 t/m 17 Een ontspannen weekendje weg combineren met je grootste hobby: eten. Dat kan tijdens het Food Lovers Weekend van 24Kitchen op vakantiepark De Eemhof. In het weekend van 15 april kun je je drie dagen lang onderdompelen in culinair genot. Nadat je heerlijk hebt uitgeslapen en uitgebreid hebt ontbeten, schuif je aan bij een inspirerend kookcollege of steek je de handen uit de mouwen bij een leuke kookworkshop, verzorgd door de enthousiaste 24kitchen chefs.
www.24kitchen.nl/foodloversweekend

FEEL FOOD MARKT

23 Met je kont op een strobaal de lekkerste producten van Twentse bodem proeven, vergezeld door een heerlijk voorjaarszonnetje; dat klinkt toch als een perfecte zaterdagmiddagbesteding? Dat belooft de Feel Good Markt in Twente ook te zijn. Voor de actievere weekendvierders is er een Feel Food Fietstocht. Vul na het fietsen nog even je fietstassen op de markt, bijvoorbeeld met een lekker Twents kaasje voor bij de zaterdagavondborrel.
www.beleefwesttwente.nl